GARMIN®

Forerunner® 301

Assistant personnel d’entraînement

manuel utilisateur



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Tél. 913/397.8200 ou 800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle
Abbey Park Industrial Estate
Romsey, SO51 9DL, U.K.
Tél. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road
Shijr, Taipei County, Taiwan
Tél. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Ce manuel, fourni à titre purement documentaire, est la version française du manuel anglais du Forerunner 301 (Réf. Garmin 190-00370-00, révision C). Si nécessaire, consultez la plus récente mise à jour du manuel en anglais pour toute question au sujet de l'utilisation ou du fonctionnement du Forerunner 301.

Février 2006 Référence 190-00370-90, Révision B Imprimé à Taiwan

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi l'assistant personnel d'entraînement Garmin Forerunner® 301 ! Dès vos premiers entraînements avec le cardiofréquencemètre, vos premières créations d'entraînements avancés et vos premiers suivis de l'historique de votre entraînement, le Forerunner 301 deviendra rapidement l'assistant d'entraînement indispensable.

Pour exploiter au mieux votre nouveau Forerunner, lisez attentivement le *Guide de démarrage rapide* ainsi que le présent *Manuel Utilisateur*. Reportez-vous aux sections suivantes pour trouver les informations recherchées :

Démarrage —Chargez votre Forerunner, apprenez à vous équiper du cardiofréquencemètre et à l'utiliser et paramétrez le Forerunner pour votre premier entraînement.

Entraînements —Apprenez à créer et à personnaliser des entraînements sur votre Forerunner, du simple entraînement chronométré aux entraînements fractionnés plus sophistiqués.

Navigation—Apprenez à utiliser les fonctions de navigation de votre Forerunner : affichage du mode Carte, sauvegarde de positions, création de routes et élaboration de la route de retour au point de départ, etc.

Annexes —Consultez les instructions d'entretien et les informations relatives au Garmin Training Center™, au cardiofréquencemètre et aux zones de rythme cardiaque. **N'oubliez pas de lire les consignes de sécurité contenues dans la présente section pour savoir comment utiliser votre Forerunner 301 et le cardiofréquencemètre de façon responsable et sûre.**

Index—Index exhaustif, classé par sujet.

Consultez toujours votre médecin avant de d'entamer ou de modifier un programme d'entraînement.

Démarrage

Suivez les instructions contenues dans cette section pour paramétrer et commencer à utiliser votre nouveau Forerunner 301.

Charge de la Batterie

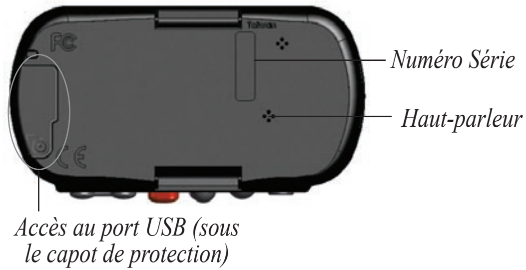
Le Forerunner 301 est alimenté par une batterie interne au lithium-ion, rechargeable à l'aide du chargeur CA livré d'origine. Vous pouvez également charger votre Forerunner via le câble USB et votre ordinateur. Le temps de charge du Forerunner 301 est de trois heures avant utilisation.

Charge du Forerunner :

1. Retournez le Forerunner et soulevez le capot de protection du port USB sur la face arrière de l'appareil.
2. Munissez-vous du chargeur CA inclus dans l'emballage de l'appareil. Connectez la mini-prise USB du chargeur au port USB du Forerunner. Branchez le chargeur CA à une prise standard du réseau domestique.

REMARQUE : l'appareil ne peut être chargé hors des plages de température suivantes : 0°C–50°C (32°F–122°F).

Vue arrière
(sans la sangle de fixation)





Le message de charge de la batterie apparaît, une fois la charge terminée.

Mise en Place du Cardiofréquencemètre

Portez le cardiofréquencemètre (HR) à même la peau, juste sous la poitrine, suffisamment serré pour ne pas bouger en cours d'entraînement. Correctement positionné, le cardiofréquencemètre transmet automatiquement les données de votre rythme cardiaque au Forerunner 301. En mode Chronomètre, votre rythme cardiaque s'affiche à l'écran du Forerunner à côté de l'icône de coeur ♡ (voir page 5).

Pour commencer à afficher votre rythme cardiaque, allumez le Forerunner et mettez-le à portée du cardiofréquencemètre. Pour pouvoir en recevoir les données, le Forerunner ne doit pas être éloigné de plus de 90 à 110 cm (35 à 43") du cardiofréquencemètre.

Assurez-vous d'être à au moins à 2 mètres d'autres cardiofréquencemètres lors de la procédure d'accord du Forerunner sur votre cardiofréquencemètre et pendant la réception des premières données. Une fois le Forerunner accordé, vous pouvez vous approcher d'autres cardiofréquencemètres, sans risque d'interférences. Pour de plus amples informations sur l'accord, les interférences et le dépannage, reportez-vous en annexe "Informations relatives au cardiofréquencemètre".

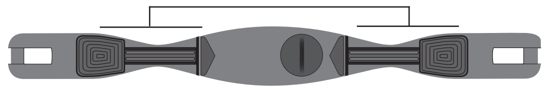
Mise en place du cardiofréquencemètre :

1. Insérez une patte de la sangle élastique dans la rainure du cardiofréquencemètre.



2. Humidifiez les deux capteurs sur la face arrière du cardiofréquencemètre pour créer une connexion fiable entre votre pouls et l'émetteur.

Capteurs



3. Passez la sangle autour de votre poitrine et fixez-la à l'autre côté du cardiofréquencemètre.
4. Ajustez le serrage de la sangle de sorte qu'elle s'ajuste confortablement à votre corps.

> ***REMARQUE*** *: En cas d'affichage erroné de votre rythme cardiaque (spécialement pour les cyclistes), positionnez l'émetteur dans le dos (et non sur la poitrine) ou appliquez une pâte pour électrodes.*

Mise en place du Forerunner

Pour des résultats optimaux, portez le Forerunner 301 à votre poignet comme une montre, face orientée vers le ciel. Cette position permet à l'antenne GPS d'acquérir rapidement et facilement les données des satellites.

Ne serrez pas le Forerunner exagérément au poignet, au risque d'entraver la circulation sanguine. Si nécessaire, utilisez le prolongateur de bracelet du Forerunner.

Pose du prolongateur de bracelet :

1. Insérez l'extrémité du bracelet standard dans le connecteur du prolongateur.
2. Fixez le Forerunner à votre poignet ou votre bras.
3. Insérez l'extrémité du prolongateur dans le connecteur du Forerunner.
4. Ajustez la longueur du bracelet pour qu'il s'adapte confortablement et en toute sécurité à votre poignet ou votre bras.

Acquisition des signaux satellites

Avant toute utilisation du Forerunner 301, il est nécessaire d'acquérir les signaux GPS. Lors de la première utilisation de l'instrument, la procédure d'acquisition peut durer jusqu'à 15 minutes. Ensuite, l'acquisition des signaux doit être rapide. Pour acquérir les signaux satellite, placez-vous à l'extérieur à l'écart des grands bâtiments et des arbres, susceptibles de bloquer la réception des signaux. Orientez ensuite le Forerunner face vers le ciel.

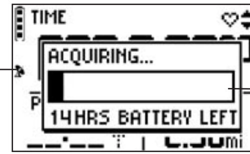
Acquisition des signaux satellite :

1. Positionnez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Exercez une pression prolongée sur la touche marche/arrêt ⏻ pour allumer votre Forerunner 301.



Page d'accueil

2. Attendez pendant que le Forerunner recherche les signaux satellite. Pendant l'acquisition des signaux, le graphique à barres se remplit de gauche à droite et l'icône Satellite clignote. Lorsque le Forerunner a collecté suffisamment de signaux satellite, le graphique à barres se remplit entièrement et disparaît et l'icône Satellite cesse de clignoter.



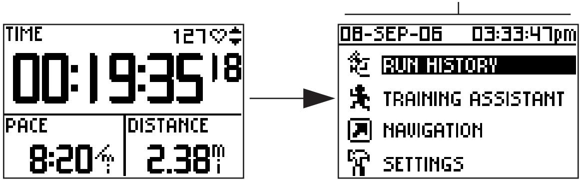
Une fois à l'extérieur et après acquisition de signaux satellites, vous êtres prêt à commencer votre entraînement. Reportez-vous en section suivante "Entraînements" pour profiter pleinement des multiples avantages du Forerunner.

REMARQUE *: Vous pouvez éteindre le récepteur GPS et utiliser le Forerunner en intérieur. Voir "Changement des réglages généraux" en section Personnalisation.*

Modes Principaux

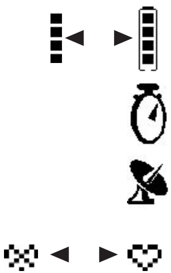
Appuyez sur la touche **mode** pour passer du mode **Chronomètre** au mode **Menu**.

Date & Heure en cours



Mode Chronomètre **Mode Menu**

Icônes du Forerunner



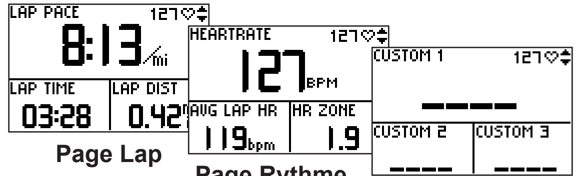
*L'icône de **Batterie** se modifie lorsqu'elle est chargée.*

*L'icône **Chronomètre** s'affiche au démarrage du chronomètre.*

*L'icône **Satellite** clignote pendant l'acquisition des satellites.*

*L'icône **Rythme cardiaque** est en trait continu lors de la réception de données.*

Depuis le mode Chronomètre, appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼ pour accéder aux pages de données : la page Lap (Séquence), la page Rythme cardiaque et la page Personnelle.



Page Lap (Séquence) **Page Rythme Cardiaque** **Page Personnelle**

La page Rythme Cardiaque s'affiche lorsque vous portez le cardiofréquencemètre et que vous recevez les données de rythme cardiaque. Votre rythme cardiaque est affiché à côté de l'icône de coeur en trait continu ♡ en mode Chronomètre. Le Forerunner 301 affiche également votre rythme cardiaque sur la page du même nom ainsi que votre rythme cardiaque moyen et votre *zone de rythme cardiaque*, pour vous permettre de déterminer l'intensité de votre entraînement. Pour de plus amples renseignements sur les zones de rythme cardiaque, reportez-vous en annexe “Entraînement avec les zones de rythme cardiaque”.

Touches

❶ *Marche/Arrêt*
- Exercez une pression prolongée pour allumer ou éteindre l'appareil.
- Appuyez pour activer ou désactiver le rétroéclairage.
- Appuyez simultanément sur **Marche/Arrêt** et **reset** pour réinitialiser l'appareil s'il se bloque.

❷ *mode*
- Appuyez brièvement pour passer du mode Chronomètre au mode Menu.
- Exercez une pression prolongée pour changer de sport.
- Appuyez pour accuser réception des messages.

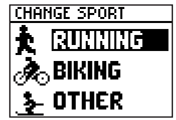
❸ *reset/lap*
- Exercez une pression prolongée pour réinitialiser le chronomètre.
- Appuyez brièvement pour mesurer des séquences.

❹ *enter/start/stop*
- Appuyez pour sélectionner des options.
- Appuyez pour démarrer ou arrêter le chronomètre.

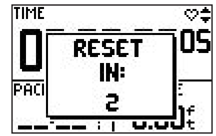
❺ *Flèches* ▲▼
- Appuyez pour mettre en surbrillance des options.
- Appuyez pour parcourir les pages de données.

Vue avant

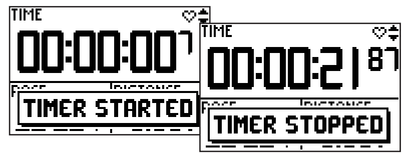




*Exercez une pression prolongée sur **mode** pour changer de sport*



*Exercez une pression prolongée sur **reset** pour réinitialiser le chronomètre*



*Appuyez sur **start/stop** pour régler le chronomètre.*

Réglage du fuseau horaire et de votre profil utilisateur

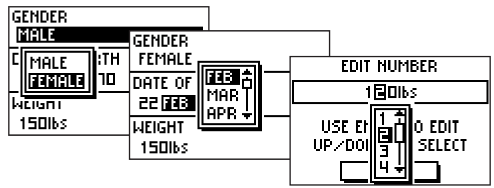
Le Forerunner reçoit les données précises d'heure via les satellites GPS. Cependant, vous devez programmer votre fuseau horaire pour afficher l'heure locale correcte. Le Forerunner 301 utilise également les informations sur vous-même pour calculer la consommation de calories. Réglez votre fuseau horaire et votre profil utilisateur avant de commencer les entraînements pour vous assurer que le Forerunner enregistre des données précises d'entraînement.

Réglage du fuseau horaire :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode **Menu**. Puis appuyez sur ▼ pour sélectionner **Settings** (Réglages) et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **General** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set Time** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Time Zone** (Fuseau horaire) et appuyez sur **enter**. Dans le menu, sélectionnez le fuseau horaire approprié et appuyez sur **enter**. Si votre fuseau horaire ne s'affiche pas dans le menu, sélectionnez **Other** puis saisissez le décalage TU adéquat.
5. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Réglage de votre profil utilisateur :

1. Suivez les étapes 1 et 2 ci-avant. Puis sélectionnez **Set User Profile** (Régler profil utilisateur) et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le champ **Gender** (Sexe) et appuyez sur **enter**. Indiquez votre sexe dans le menu affiché à l'écran et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez à nouveau sur les flèches ▲ et ▼ et sur **enter** pour modifier les champs **Date of Birth** (Date de naissance) et **Weight** (Poids). Une fois les modifications effectuées, appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.



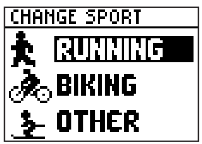
Indiquez vos sexe, date de naissance et poids.

Choisissez votre Sport

Le Forerunner peut être utilisé pour trois sports différents: la course à pied, le cyclisme et une rubrique “Other” (autre) comprenant presque tous les types de sport. Lorsque vous choisissez un sport, le Forerunner modifie automatiquement le mode de calcul des calories et affiche la vitesse (passe du pas pour la course à pied à la vitesse pour le cyclisme ou un autre sport). Le Forerunner organise également les données d’entraînement par sport. Pour de plus amples informations, reportez-vous en section "Consultation de l'historique d'entraînement".

Modification du sport :

1. Exercez une pression prolongée sur **mode** jusqu'à ce que le menu de Changement de Sport s'affiche.
2. Appuyez sur ▼ ou sur ▲ pour sélectionner **Running**, **Biking** ou **Other** (course à pied, cyclisme, autre). Appuyez ensuite sur **enter**.



Choix d'un autre sport.

***REMARQUE** : Pour les informations relatives à la modification d'autres réglages (sons, unités de mesure ou langue), reportez-vous en rubrique "Modification des réglages généraux" en section Personnalisation.*

Entrainements

Le Forerunner 301 comprend une large gamme de fonctions d'entraînement pour vous permettre de vous entraîner au niveau de votre choix. Utilisez le Forerunner pour définir des objectifs et des alarmes, vous entraîner avec votre Partenaire Virtuel™, programmer des entraînements fractionnés simples ou avancés, et enregistrer chaque entraînement pour une consultation ultérieure.

Entraînements de base

Les alarmes permettent la réalisation d'entraînements assortis d'objectifs de temps, distance, pas/vitesse ou rythme cardiaque. Vous pouvez également mettre le chronomètre en pause ou fractionner le chronométrage avec les fonctions Auto Pause® et Auto Lap® pour réaliser un entraînement régulier et en douceur.

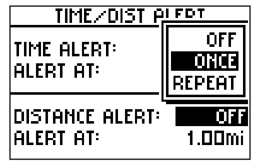
REMARQUE *: les réglages d'alarme, de pause auto et de séquence intermédiaire automatique sont spécifiques à un sport donné. Lorsque vous changez de sport, vous pouvez définir de nouvelles valeurs de déclenchement d'alarme, de pauses ou de séquences.*

Utilisation des Alarmes de Temps & de Distance

Les alarmes de temps et distance sont très utiles sur de longs entraînements avec des objectifs de temps ou de distance. Une fois l'objectif atteint, le Forerunner émet un bip sonore et affiche un message à l'écran.

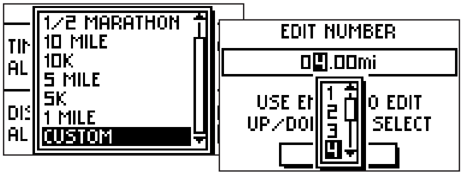
Réglage d'une alarme de temps ou de distance :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Alerts** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Time/Dist Alert** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez le champ **Time Alert** ou **Distance Alert** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Once** ou **Repeat** pour définir l'alarme comme unique ou répétitive.



Réglage d'une alarme de distance à occurrence unique.

4. Sélectionnez le champ **Alert At** (Alarme à) et appuyez sur **enter**. Dans le menu, sélectionnez une distance ou un temps prédéfini ou sélectionnez **Custom** (Personnalisé) et appuyez sur **enter**.
5. Si vous avez sélectionné **Custom**, saisissez un temps ou une distance à l'aide des flèches ▲ et ▼ et **enter.** Puis sélectionnez **OK**.



*Sélectionnez une distance dans le menu ou sélectionnez **Custom** et saisissez manuellement une distance.*

6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

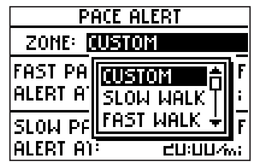
Utilisation des alarmes de Pas et de Vitesse

Les alarmes de Pas et de Vitesse vous préviennent en cas de dépassement (dans un sens ou dans l'autre) d'un certain réglage de pas et de vitesse. (En mode Course à pied, il s'agit d'une alarme de *Pas* ; En mode Cyclisme ou Autre, il s'agit d'une alarme de *vitesse*).

L'alarme de pas/vitesse est basée sur les zones de Vitesse, qui sont des plages de pas ou de vitesse que vous pouvez mémoriser dans le Forerunner pour chaque sport. Pour de plus amples informations ou pour régler vos zones de vitesse, reportez-vous à la rubrique "Réglage des zones de vitesse" en section Personnalisation.

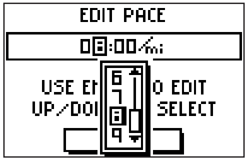
Réglage d'une alarme de pas ou de vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Alerts,** puis **Pace** (**Speed**) **Alert**.
3. Sélectionnez le champ **Zone** et appuyez sur **enter**. Sélectionnez une zone de vitesse dans le menu ou sélectionnez **Custom** pour programmer vos propres valeurs d'alarme.



4. Sélectionnez le champ **Fast Pace Alert** (**Fast Speed Alert**) (Alarme de pas ou de vitesse rapide) et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **On** et appuyez sur **enter**.

5. Si, en étape 3, vous avez sélectionné Custom, sélectionnez le champ **Alert At** et saisissez une vitesse ou un pas rapide à l'aide des **flèches** ▲ et ▼ et de la touche **enter**.



Saisie d'un pas personnalisé.

6. Renouvelez les étapes 4 à 5 pour une alarme de pas lent ou de vitesse lente (**Slow Pace Alert** / **Slow Speed Alert**).
7. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Utilisation des alarmes de rythme cardiaque

Tout comme les alarmes de Pas/Vitesse, l'alarme de rythme cardiaque signale tout dépassement (dans un sens ou dans l'autre) d'une limite donnée de rythme cardiaque en battements par minute (bpm).

Les alarmes de rythme cardiaque peuvent également indiquer tout écart du rythme (dans un sens ou dans l'autre) par rapport à une certaine zone programmée, c'est à dire une plage de battements par minute. Les cinq zones de rythme cardiaque communément acceptées peuvent vous aider à déterminer l'intensité de votre entraînement. Pour de plus amples informations ou pour régler les zones de rythme cardiaque, reportez-vous à la rubrique “Réglage des Zones de rythme cardiaque” en section Personnalisation et à la rubrique "Entraînement avec les zones de rythme cardiaque" en annexe.

Réglage d'une alarme de rythme cardiaque :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Alerts** puis **Heart Rate Alert**.

3. Appuyez sur **enter** pour ouvrir le menu **Intensity Level** (niveau d'intensité). Sélectionnez une zone de rythme cardiaque ou sélectionnez **Custom** pour saisir vos propres valeurs d'alarme.
4. Sélectionnez **Min HR Alert** (Alarme min. de rythme cardiaque) et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **On** et appuyez sur **enter**.
5. Si, en étape 3, vous avez sélectionné Custom, sélectionnez le champ **Alert At** puis à l'aide des flèches ▲ et ▼ et de la touche **enter**, réglez un rythme cardiaque minimum.

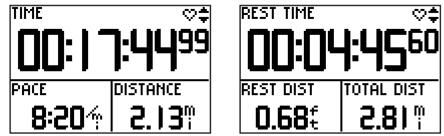
***REMARQUE** : Lors de la saisie de vos propres valeurs de rythme cardiaque, il est nécessaire que l'écart entre les alarmes maximales et minimales soit d'au moins 5 bpm.*

6. Renouvelez les étapes 4 et 5 pour l'alarme de rythme cardiaque maximale (**Max HR Alert**).
7. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Réglage de la fonction Auto Pause™

Le Forerunner 301 peut être réglé de sorte que le chronomètre effectue une pause automatique en cours d'entraînement lorsque votre pas ou votre vitesse deviennent inférieurs à une certaine valeur. Ce réglage est très utile pour tenir compte des arrêts ou ralentissements obligatoires à certains endroits comme des balises de priorités ou des feux de circulation.

Lorsque la fonction Pause Automatique est activée, le Forerunner enregistre et affiche tout temps d'arrêt comme temps de repos sur une nouvelle page de données, la page Repos (Rest), s'intégrant alors dans le cycle des pages de données. Pour visualiser la page Chronomètre et la page Repos en mode Chronomètre, appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼.



Lorsque la pause automatique est activée, la page Chronomètre affiche les données correspondant à l'activation du chronomètre. La page Repos affiche les données relatives à la pause du chronomètre.

La mise en pause du chronomètre est indiquée sur la page Chronomètre par le clignotement de l'icône Chronomètre.

Réglage de la pause automatique :

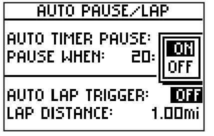
1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Auto Pause/Lap** et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez sur **enter** pour ouvrir le menu **Auto Timer Pause**. Sélectionnez **On** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Pause When** (Pause lorsque) et sélectionnez **Stopped** (arrêté) ou **Custom** (personnalisé).
5. Si vous avez sélectionné Custom, saisissez une valeur de pas ou de vitesse de déclenchement de la pause automatique.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour suitter.

Réglage de la fonction Auto Lap™

Le Forerunner 301 peut être réglé pour marquer une séquence intermédiaire automatiquement après une certaine distance. Cette fonction permet de comparer vos performances sur différents segments d'un entraînement (chaque mile ou kilomètre par exemple).

Réglage de la fonction Auto Lap :

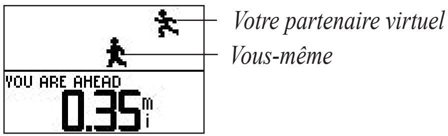
1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Auto Pause/Lap** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez le champ **Auto Lap Trigger** (Déclenchement automatique de la séquence) et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **On** et appuyez sur **enter**.



4. Sélectionnez le champ **Lap Distance** (Distance de la séquence) et choisissez une distance dans le menu ou sélectionnez **Custom**.
5. Si vous avez sélectionné Custom, saisissez une distance de déclenchement automatique de la séquence.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Entraînement avec Virtual Partner™

Faites connaissance avec votre partenaire virtuel, , outil exclusif conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Saisissez simplement la valeur de distance, de temps, de pas ou de vitesse à laquelle vous souhaitez effectuer un entraînement. Le partenaire virtuel "court" à vos côtés, en représentant graphiquement la valeur de votre pas ou vitesse cible par rapport à votre vitesse ou pas actuel. Pour effectuer votre entraînement et atteindre vos objectifs, vous devez être devant votre partenaire virtuel.



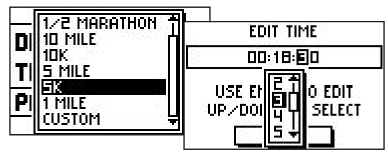
Veillez à toujours rester devant votre partenaire virtuel.

Une fois l'entraînement débuté, appuyez sur ▲ et ▼ pour visualiser plus de données du partenaire virtuel. Appuyez sur **mode** pour afficher le mode Chronomètre puis sur ▲ et ▼ pour visualiser les pages de données, y compris la page Rythme Cardiaque.

> *REMARQUE : les fonctions Alarme, Pause Auto et Etape Automatique restent actives lorsque vous vous entraînez avec votre Partenaire Virtuel.*

Paramétrage d'un entraînement en distance et temps :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Virtual Partner** et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **Set Distance & Time** et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ **Distance**. Dans le menu qui s'affiche, sélectionnez une distance ou l'option **Custom** pour saisir votre propre valeur de distance.
4. Sélectionnez le champ **Time** et appuyez sur enter. Dans le menu qui s'affiche, sélectionnez un temps ou l'option **Custom** pour saisir votre propre valeur de temps (heures, minutes, secondes).



Choix d'une distance et d'un temps.

5. Consultez le champ Pace (Speed) pour vous assurer que le pas ou la vitesse calculée (basée sur les valeurs de temps et de distance saisies) est raisonnable. Sinon, modifiez les champs Distance et Time. Puis sélectionnez **Done** et appuyez sur **enter**.



Paramétrage d'un entraînement selon le temps & la vitesse/le pas :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Virtual Partner** et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **Set Time & Pace (Speed)** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez le champ **Time** et appuyez sur **enter**. Dans le menu qui s'affiche sélectionnez un temps ou l'option **Custom** pour saisir votre propre valeur de temps.
4. Saisissez un pas ou une vitesse dans le champ **Pas (Vitesse)**.
5. Consultez le champ Distance pour vous assurer que la distance calculée parait raisonnable. Puis sélectionnez **Done** et appuyez sur **enter**.

Paramétrage d'un entraînement selon la distance & le pas/la vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Virtual Partner** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Set Distance & Pace (Speed)** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez le champ **Distance** et appuyez sur enter. Dans le menu qui s'affiche, sélectionnez une distance ou l'option **Custom** pour saisir vos propres valeurs de distance.
4. Saisissez un pas/une vitesse dans le champ **Pace/Speed**.
5. Consultez le champ Temps pour vous assurer que le temps calculé paraît raisonnable. Puis sélectionnez **Done** et appuyez sur **enter**.

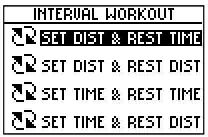
Arrêt anticipé d'un entraînement :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **End Partner Run** et appuyez sur **enter**.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés simples selon les critères suivants :

- Entraînement comprenant une distance et un temps de repos donnés pendant une période donnée.
- Entraînement comprenant une distance et un temps de repos donnés sur une distance donnée.
- Entraînement comprenant une durée et un temps de repos donnés pendant une période donnée.
- Entraînement comprenant une durée et un temps de repos donnés sur une distance donnée.

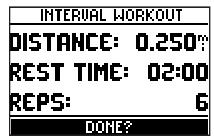


Sélectionnez une option d'entraînement via le menu Entraînements fractionnés (Interval Workout)

Pour la création et la sauvegarde d'entraînements plus avancés comprenant des distances, des temps de repos variés et des répétitions, reportez-vous en section suivante "Entraînements avancés".

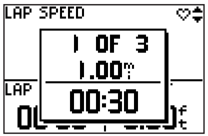
Création d'un entraînement fractionné :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Interval Workout** et appuyez sur **enter**.
3. Dans la page Entraînement fractionné, sélectionnez une option de paramétrage des intervalles.
4. Saisissez les valeurs de distance ou de temps dans les champs adéquats.
5. Sélectionnez le champ **Reps** et sélectionnez le nombre de répétitions de chaque intervalle.
6. Sélectionnez **Done** et appuyez sur **enter**.



Les données de l'entraînement fractionné s'affichent sur la page Lap (séquence) en mode Chronomètre. Une fois l'entraînement commencé, appuyez sur ▲ et ▼ pour consulter les autres pages de données en mode Chronomètre.

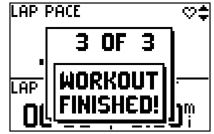
Une alarme sonore retentit lorsque vous atteignez la séquence de repos et une fenêtre s'ouvre, effectuant un compte à rebours du temps ou de la distance de repos jusqu'à ce que le nouvel intervalle reprenne. Lors de la séquence de repos, une autre alarme sonore retentit dans les 5 secondes ou les 20 mètres (environ 65') précédant la reprise de votre entraînement.



Appuyez une fois sur **mode** pour masquer la fenêtre de repos. Pour réafficher la fenêtre, appuyez sur **mode** jusqu'à ce qu'elle réapparaisse.

REMARQUE *: Les fonctions Pause Auto, Séquence Auto et Alarme ne fonctionnent pas lorsque vous effectuez un entraînement fractionné.*

Une fois toutes les séquences de votre entraînement fractionné effectuées, une fenêtre s'affiche.



Arrêt manuel d'un entraînement fractionné :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **End Intervals** et appuyez sur **enter**.

Entraînements avancés

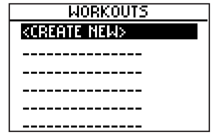
Le Forerunner 301 vous permet de créer et de sauvegarder des entraînements avancés, incluant des objectifs pour chaque séquence de l'entraînement ainsi que des distances, temps et séquences de repos différents. Dès que vous avez créé et sauvegardé un entraînement, le logiciel Garmin Training Center™ vous permet de le programmer pour un jour donné. La programmation permet d'accélérer le paramétrage en planifiant et en mettant en mémoire à l'avance les entraînements dans le Forerunner. Reportez-vous en annexe pour de plus amples informations sur l'installation du logiciel Garmin Training Center.

Création d'entraînements

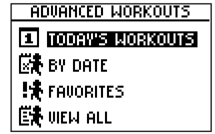
Nous vous conseillons d'utiliser le logiciel Garmin Training Center pour créer des entraînements et les transférer sur votre Forerunner 301. Vous pouvez cependant créer et sauvegarder un entraînement avancé directement sur votre Forerunner. Remarquez que vous ne pouvez pas utiliser le Forerunner pour programmer des entraînements ; pour ce faire, utilisez Garmin Training Center.

Création d'un entraînement avancé à l'aide du Forerunner :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Training Assistant** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Advanced Workout** et appuyez sur **enter**.



Entraînements programmés non chargés.



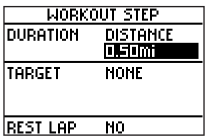
Entraînements programmés chargés.

3. Si vous n'avez pas chargé les entraînements programmés depuis Garmin Training Center, appuyez sur **enter** pour créer un nouvel entraînement. Si vous avez chargé des entraînements programmés depuis Garmin Training Center, sélectionnez **View All** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **<Create New>** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le nom de l'entraînement (**Run 000**, **Bike 000** ou **Other 000**) et appuyez sur **enter** pour modifier le nom de l'entraînement.

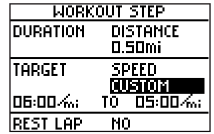


***REMARQUE** : pour créer le nom d'un entraînement avec espaces, sélectionnez l'espace dans le menu Caractères.*

5. Sélectionnez **"1. Open No Target"** (1. Ouvrir Cible N°) et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Edit Step** (Modifier étape) et appuyez sur **enter**.
6. Sélectionnez le champ **Duration** (Durée souhaitée de l'étape) et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez une durée. Si vous sélectionnez **Open**, vous pouvez terminer l'étape, en cours d'entraînement, par pression sur la touche **lap**.
7. Sous la rubrique Durée, saisissez la valeur à laquelle vous souhaitez que l'étape prenne fin.

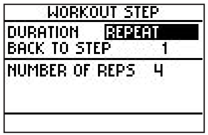


8. Sélectionnez le champ **Target** (votre objectif de l'étape) et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez une cible dans le menu. Sélectionnez **None** si vous ne souhaitez pas définir de cible pour cette étape.
9. Sous le champ Cible, saisissez, au besoin, une vitesse cible ou une valeur de rythme cardiaque pour cette étape.



10. S'il s'agit d'une séquence de repos, sélectionnez le champ **Rest Lap** puis sélectionnez **Yes**. (La création de séquences de repos affecte l'historique d'entraînement. Voir "Consultation de l'historique d'entraînement").
11. Appuyez sur **mode** pour terminer le paramétrage de cette étape.
12. Pour saisir une autre étape, sélectionnez **<Add New Step>** et appuyez sur **enter**. Puis répétez les étapes 6 à 11 de la procédure.

13. Pour répéter des étapes, ajoutez une nouvelle étape après les étapes existantes à répéter. Dans le champ **Duration**, sélectionnez **Repeat**. Dans le champ **Back to Step**, sélectionnez l'étape sur laquelle vous souhaitez revenir. Puis choisissez le nombre de répétitions dans le champ **Number of Reps**.



Répétitions d'étapes dans un entraînement.

14. Appuyez sur **mode** pour quitter.

Démarrage d'entraînement

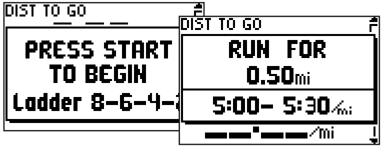
Dès le démarrage d'un entraînement avancé, le Forerunner affiche chaque étape de l'entraînement, avec le nom de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et plusieurs pages de données d'entraînement.

Démarrage d'un entraînement avancé :

1. Depuis le mode menu, sélectionnez **Training Assistant** puis **Advanced Workout**.
2. Sélectionnez l'entraînement à démarrer et appuyez sur **enter**. Si vous aviez, précédemment, programmé des entraînements via Garmin Training Center sur votre Forerunner, sélectionnez une des options parmi les quatre disponibles :
    - **Today's Workouts** (entraînements du jour) - récapitule les entraînements programmés pour aujourd'hui via Garmin Training Center.
    - **By Date** (par date) - récapitule chronologiquement tous les entraînements programmés.
    - **Favorites** (favoris) - récapitule tous les entraînements non programmés.
    - **View All** (Tout visualiser) - récapitule tous les entraînements.

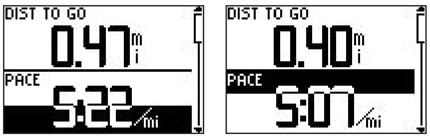


3. Sélectionnez **Do Workout** et appuyez sur **enter**.



*Après appui sur **start**, le nom et l'objectif de la première étape d'entraînement s'affiche.*

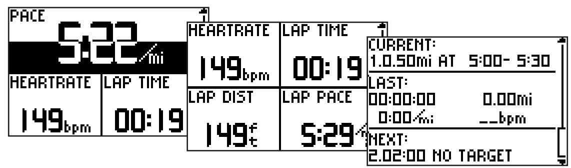
En cours d'entraînement, appuyez sur ▲ et ▼ pour afficher plus de pages de données. Pour consulter les pages Rythme Cardiaque, séquence (Lap) et Chronomètre, appuyez sur **mode** autant de fois que nécessaire pour afficher le mode Chronomètre. Appuyez à nouveau sur **mode** pour revenir sur les pages d'entraînement avancé.



La plage d'objectif pour le pas de cet entraînement est 5:00/mi–5:30/mi. Lorsque vous approchez 5:30/mi, le champ se noircit du bas vers le haut. Lorsque vous approchez 5:00/mi, le champ se noircit du haut vers le bas. Lorsque vous vous trouvez en dehors des plages cibles, le champ est entièrement noirci.

Les entraînements avancés sont spécifiques à chaque sport, ce qui signifie que vous créez des entraînements pour un sport donné et que vous ne pouvez les pratiquer que pour ce sport. Par exemple, si vous souhaitez créer, dans le Forerunner, un entraînement avancé pour la pratique du Cyclisme, vous devez passer en mode Cyclisme (Biking) pour l'utiliser. Lorsque vous créez un entraînement via Garmin Training Center, sauvegardez-le dans le dossier de sport correspondant.

Le Forerunner se règle automatiquement sur le sport concerné lorsque vous sélectionnez un entraînement avancé. Par exemple, si vous essayez de lancer un entraînement de course à pied alors que vous êtes en mode Cyclisme, le Forerunner passe automatiquement en mode Course à pied (Running).



Autres pages de données d'entraînement avancé.

Modification d'entraînements

Vous pouvez modifier des entraînements via Garmin Training Center ou directement dans le Forerunner. Cependant, si vous modifiez les entraînements dans le Forerunner, vos modifications peuvent être temporaires. Le Garmin Training Center sert de liste maîtresse des entraînements. Si vous modifiez un entraînement dans le Forerunner, les modifications seront effacées lors du transfert ultérieur d'entraînements depuis le Garmin Training Center. Pour modifier durablement un entraînement, modifiez-le dans Garmin Training Center avant de le transférer dans votre Forerunner.

Modification d'un entraînement avancé :

1. Depuis le mode Menu, sélectionnez **Training Assistant** puis **Advanced Workout**.
2. Si vous avez programmé des entraînements dans votre Forerunner depuis Garmin Training Center, sélectionnez **View All** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez l'entraînement à modifier et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Edit Workout** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez l'étape à modifier et appuyez sur **enter**. Procédez ensuite aux modifications nécessaires et appuyez sur **mode**.
5. Modifiez, selon votre souhait, d'autres étapes. Puis appuyez sur **mode** pour quitter.

Suppression d'un entraînement avancé :

1. Depuis le mode Menu, sélectionnez **Training Assistant** puis **Advanced Workout**.
2. Sélectionnez **View All** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez l'entraînement à supprimer et appuyez sur **enter**. Sélectionnez alors **Delete Workout** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez **Yes** et appuyez sur **enter** pour supprimer l'entraînement.

Consultation de l'Historique d'Entraînement

Votre Forerunner 301 mémorise automatiquement toutes les données d'entraînement (lorsque le chronomètre est lancé) et peut enregistrer en mémoire jusqu'à deux années (5000 séquences) de données. Il ne supprime jamais un ancien historique d'entraînement, de sorte qu'il n'existe aucun risque de perte de données. A contrario, l'enregistrement de l'historique s'interrompt lorsque la mémoire est saturée. Transférez régulièrement l'historique sur Garmin Training Center pour conserver une trace de tous vos entraînements.

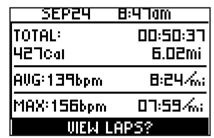
Les données d'historique d'entraînement comprennent : la distance, le temps, les calories dépensées, le rythme cardiaque ainsi que les informations détaillées des séquences. Aucune donnée n'est sauvegardée lorsque le chronomètre est arrêté.

Le Forerunner organise l'historique par sport. Pour consulter l'historique d'un sport donné, vous devez en premier lieu activer le mode de ce sport. Vous pouvez consulter les données sur votre Forerunner ou les transférer vers le logiciel Garmin Training Center, ce qui vous permet l'analyse ultérieure de votre entraînement.

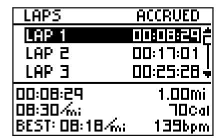
Consultation de l'historique par jour :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Run History** (**Bike History** ou **Other History**).
2. Sélectionnez **By Day** et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez sur ▼ pour parcourir la liste des entraînements. A mesure que vous parcourez la liste, un résumé des détails de chaque entraînement s'affiche sous la liste.
4. Sélectionnez un entraînement et appuyez sur **enter** pour consulter tous les détails de l'entraînement.

Le Forerunner affiche les détails d'un entraînement de façon différente, selon le type d'entraînement concerné. Les détails d'un entraînement de base s'affichent sur une page de résumé. Pour consulter les détails d'une séquence, sélectionnez **View Laps** et appuyez sur **enter**.

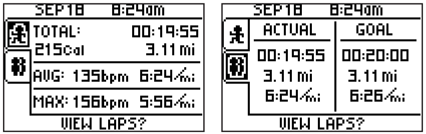


Historique d'entraînement de base



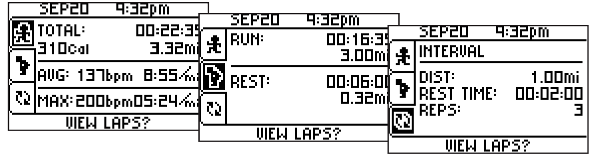
Sélectionnez chaque séquence pour voir l'information détaillée en bas de page.

Les détails du Partenaire Virtuel, des entraînements fractionnés et avancés s'affichent avec des onglets qui organisent en sections l'information relative aux entraînements. Pour consulter l'information des divers onglets, appuyez sur ▲ et ▼.



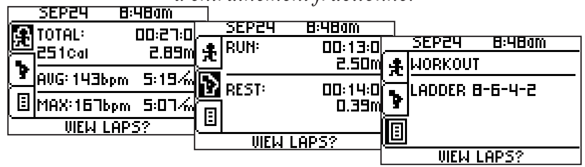
Historique d'entraînement du Partenaire Virtuel

L'onglet supérieur affiche les totaux d'entraînement, l'onglet inférieur, les résultats du Partenaire Virtuel.



Historique d'entraînement fractionné

Du haut vers le bas, les onglets affichent les totaux d'entraînement, de course et de repos et les objectifs d'entraînement fractionné.

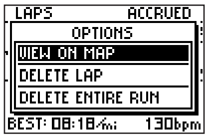


Historique d'entraînement avancé

Du haut vers le bas, les onglets affichent les totaux d'entraînement, de course et de repos et le nom de l'entraînement avancé.

Affichage des séquences sur une carte :

1. Tout en consultant les détails d'un entraînement, sélectionnez **View Laps** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez une séquence dans la liste et appuyez sur **enter**, puis sélectionnez **View on Map** et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez sur ▲ et ▼ pour faire un zoom avant et arrière sur la carte. Quand vous avez consulté la séquence, appuyez sur **enter** pour consulter l'étape suivante. Appuyez sur **mode** pour quitter.



Effacement de séquences d'une course :

1. Lors de la consultation des détails d'un entraînement, sélectionnez **View Laps** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez la séquence à supprimer et appuyez sur **enter**, puis sélectionnez **Delete Lap** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Yes** et appuyez sur **enter** pour effacer la séquence.

Effacement d'un entraînement :

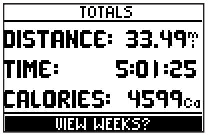
1. Lors de la consultation des détails d'un entraînement, sélectionnez **View Laps** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez une séquence dans la liste et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Delete Entire Run** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Yes** et appuyez sur **enter** pour effacer l'entraînement.

Consultation de l'historique par semaine :

1. Appuyez sur **mode** autant de fois que nécessaire pour afficher le mode Menu. Puis sélectionnez **History** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **By Week** et appuyez sur **enter**.
3. Appuyez sur ▼ pour parcourir la liste des semaines. A mesure que vous parcourez la liste, les totaux hebdomadaires des entraînements s'affichent sous la liste des entraînements.
4. Sélectionnez une semaine et appuyez sur **enter** pour consulter les entraînements de la semaine, jour par jour.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter.

Consultation des totaux d'historique :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Run History** (**Bike History** ou **Other History**).
2. Sélectionnez **History Totals** et appuyez sur **enter**. Les totaux de distance, temps et calories s'affichent pour tous les entraînements en mémoire.



3. Pour consulter les historiques par semaine, sélectionnez **View Weeks** et appuyez sur **enter**.
4. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Effacement d'anciens historiques d'entraînement :

1. Appuyez sur mode pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Run History** (**Bike History** ou **Other History**).
2. Sélectionnez **Delete...** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez une option d'effacement des anciens entraînements. Pour les effacer tous, sélectionnez **Delete All**.
4. Sélectionnez **Yes** et appuyez sur **enter** pour effacer tous les entraînements.



Navigation avec le Forerunner

Exploitez les fonctions de positionnement par GPS de votre Forerunner pour tracer vos entraînements sur une carte, sauvegarder les positions de votre choix, créer des routes et retrouver votre chemin vers la position d'origine. Veillez à activer le mode Carte (Map) comme indiqué ci-dessous pour profiter pleinement de toutes les fonctions de navigation.

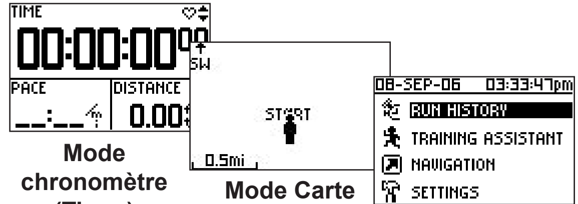
Activation du mode Carte :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Add Map Mode** et appuyez sur **enter**. Le mode Carte s'affiche



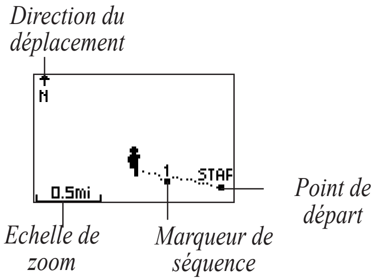
Navigation avec la Carte

Après activation du mode Carte, appuyez sur **mode** pour afficher dans l'ordre les trois modes principaux :



Mode chronomètre (Timer) **Mode Carte (Map)** **Mode Menu**

Une fois le chronomètre lancé et dès que vous commencez à vous déplacer, le système trace une fine ligne en pointillés sur la carte indiquant exactement le chemin parcouru. Cette ligne en pointillés est appelée Trace. Le niveau de zoom et la direction du déplacement sont respectivement affichés en bas en haut de la carte. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour effectuer un zoom avant ou arrière sur la carte.



Fermeture du mode Carte :

1. Appuyez sur **mode** pour passe**r en** mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Remove Map Mode** et appuyez sur **enter**.

Modification de l'orientation de la carte :

1. Appuyez sur **mode** pour passe**r en** mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Orient Map North** (Orienter la Carte Nord en haut) ou **Orient Map Ahead** (Orienter la Carte Cap en haut).

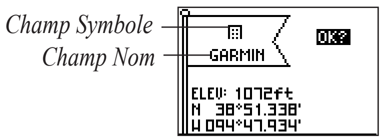
- L'option **Orient Map North** signifie que le Nord est toujours situé en haut de la carte. Votre position sur la carte est représentée par un triangle indiquant votre direction en cours. La flèche directionnelle en haut de la carte disparaît en mode Nord en haut.
- L'option **Orient Map Ahead** signifie que la direction suivie est toujours affichée en haut de la carte (la carte pivote pour suivre en temps réel vos changements de direction). Votre position sur la carte est symbolisée par un personnage.

Marquage & Recherche de Positions

Une position est un point sur la carte que vous sauvegardez en mémoire. Si vous souhaitez mémoriser des points de repère ou revenir sur un lieu donné, marquez une position à l'emplacement voulu. La position s'affiche sur la carte avec un nom et un symbole. Vous pouvez, à tout moment, rechercher, visualiser et revenir à une position.

Marquage de votre position :

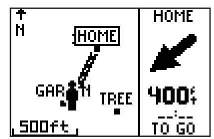
1. Ralliez un lieu où vous souhaitez marquer une Position.
2. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
3. Sélectionnez **Mark Location** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Name** et utilisez les flèches ▲ et ▼ et la touche **enter** pour modifier le nom si vous le souhaitez.
5. Sélectionnez le champ **Symbol** et sélectionnez un nouveau symbole à l'aide des flèches ▲ et ▼ et de la touche **enter**.



6. Sélectionnez **OK** et appuyez sur **enter**.

Recherche et ralliement d'une Position :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Find Location** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez une option : liste complète ou liste des positions les plus proches.
4. A l'aide des flèches ▲ et ▼, sélectionnez l'onglet approprié selon la première lettre ou chiffre du nom de la position. Appuyez sur **enter** pour sélectionner un onglet.
5. Sélectionnez la position recherchée et appuyez sur **enter**.
6. Sélectionnez **GoTo** et appuyez sur **enter**. Une ligne droite reliant directement votre position à la position recherchée apparaît sur la carte.



***REMARQUE** : vous pouvez rejoindre un point de départ en parcourant votre tracé en sens inverse (non une ligne droite). Voir. "Ralliement du point de départ".*

Interruption du ralliement d'une position :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Stop GoTo** et appuyez sur **enter**.

Modification d'une position :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Find Location** et appuyez sur **enter**.
3. Recherchez la position à modifier (Voir "Recherche et ralliement d'une position). Sélectionnez la position et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le nom, le symbole, l'altitude ou les coordonnées de latitude et longitude et procédez aux modifications de votre choix.

Suppression d'une position :

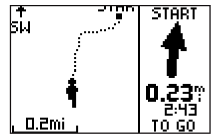
1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Find Location** et appuyez sur **enter**.
3. Recherchez la position à supprimer (Cf. "Recherche et ralliement d'une position"). Sélectionnez la Position et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez **Delete** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Yes** et appuyez sur **enter**.

Ralliement du point de départ

Au cours de chaque entraînement, le Forerunner 301 trace une fine ligne en pointillés sur la carte, appelée Trace. Les traces sont comme des empreintes de pas indiquant exactement le chemin parcouru. Lorsque vous souhaitez rallier votre point de départ, le Forerunner vous guide exactement le long du chemin parcouru en sens inverse. La fonction de ralliement du point de départ ne fonctionne que si un entraînement est actif (chronomètre en marche) ou si vous n'avez pas appuyé sur **reset** (réinitialisation) depuis votre dernier entraînement. Appuyez au besoin sur **reset** pour effacer votre trace de la carte

Ralliement de votre point de départ :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Back to Start** et appuyez sur **enter**. Une ligne suivant le tracé parcouru s'affiche sur la carte reliant votre position actuelle à votre position de départ.

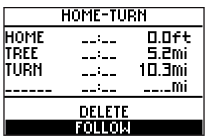


Navigation avec les Routes

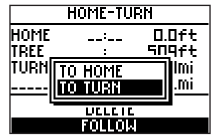
Une route relie deux ou plusieurs points successifs sur la carte par des segments de droite. Après avoir créé des positions, utilisez-les pour élaborer des routes composées d'un nombre plus ou moins importants de points intermédiaires. Vous pouvez ensuite sauvegarder ces routes et les utiliser ultérieurement.

Création d'une route :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Routes** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **<Create New>** et appuyez sur **enter**.
4. Appuyez sur **enter** pour ajouter une position à votre route. Recherchez ensuite la position à ajouter en suivant les instructions développées en section "Recherche et ralliement d'une position". Sélectionnez la position voulue et appuyez sur **enter**.



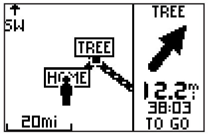
5. Renouvelez l'étape 4 pour ajouter d'autres positions à la route. Lorsque vous avez intégré toutes les positions composant la route, sélectionnez **Follow** et appuyez sur **enter**.
6. L'écran affiche un menu. Pour suivre la route dans l'ordre de la liste des points qui la composent, sélectionnez le dernier point de la route dans le menu. Pour parcourir la route en sens inverse, sélectionnez le premier point de la route. Votre route s'affiche sur la carte sous la forme d'une ligne sombre reliant chaque position.



Recherche et suivi d'une route :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Routes**.
3. Sélectionnez **List All** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez la route à suivre et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Follow** et appuyez sur **enter**.

5. L'écran affiche un menu. Sélectionnez le point que vous voulez rallier comme indiqué précédemment. Votre route s'affiche sur la carte.



Interruption du suivi d'une route :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Stop GoTo** et appuyez sur **enter**.

Modification d'une route :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Routes**.
3. Sélectionnez **List All** (liste complète) puis sélectionnez la route à modifier.
4. Sélectionnez une position pour l'insérer dans la route ou la supprimer, puis appuyez sur **enter**. Sélectionnez l'option **Insert** ou **Delete**.
5. Après avoir opéré les modifications, sélectionnez **Follow** ou appuyez sur **mode** pour quitter.

Suppression d'une route :

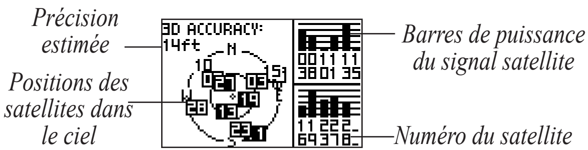
1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Routes**.
3. Sélectionnez **List All** (liste complète) et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez la route à supprimer et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **Delete** et appuyez sur enter. Sélectionnez **Yes** pour confirmer la suppression de la route.

Suppression de toutes les routes :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **Routes**.
3. Sélectionnez **Delete All** (Tout supprimer) et appuyez sur **enter**. Sélectionnez **Yes** pour supprimer toutes les routes.

Lecture des informations GPS

La page d'informations GPS affiche les informations relatives aux signaux satellites reçus par le Forerunner 301.



Chaque satellite GPS dans le ciel est doté d'un identifiant numérique spécifique. Les numéros de plusieurs satellites GPS apparaissent sur un graphique circulaire au milieu de la page. Chaque numéro correspond à la position actuelle de ce satellite dans le ciel. Chaque numéro mis en surbrillance sur le graphique indique que les signaux du satellite correspondant sont actuellement reçus par le Forerunner. Les barres noires à droite du graphique représentent la force de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche sous chaque barre).

Consultation de la page Info GPS :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionnez **GPS Info** et appuyez sur **enter**. La page d'informations GPS s'affiche.

A propos du GPS

Le système mondial de positionnement (GPS) est basé sur un réseau de 24 satellites, placés en orbite sous l'autorité du Secrétariat Américain à la Défense. A l'origine le système GPS a été conçu pour des applications militaires. En 1980, le gouvernement des Etats-Unis a décidé d'autoriser l'utilisation publique du système. Le GPS fonctionne quelles que soient les conditions météorologiques, partout dans le monde, 24 heures sur 24. Son utilisation est entièrement gratuite.

Pour de plus amples informations, consultez le site Internet www.garmin.com

Personnalisation du Forerunner

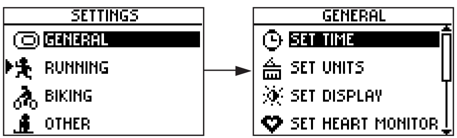
Vous pouvez personnaliser aussi bien les réglages généraux du Forerunner que les réglages propres à chaque sport, tels que pages personnalisées, zones de rythme cardiaque et zones de vitesse.

Modification des réglages généraux

Les réglages tels que fuseau horaire, unités de mesure, rétroéclairage, contraste, sons et langue s'appliquent à tous les modes de sport du Forerunner. Vous pouvez également désactiver ou réinitialiser le balayage du rythme cardiaque. La modification de ces réglages se fait depuis la page **General Settings** (Réglages généraux).

Ouverture de la page Réglages Généraux :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **General** et appuyez sur **enter**.



*Sélection de la page **General Settings**.*

Modification des réglages de l'heure :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set Time** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le format de l'heure, le fuseau horaire et activez ou désactivez l'heure d'été.

Modification des unités de mesure :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set Units** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez les unités impériales ou métriques pour les données de distance et de vitesse et choisissez les unités de rythme cardiaque.

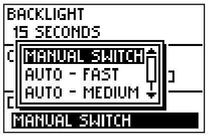
Réglage du rétroéclairage et du contraste :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set Display** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez la durée d'activation du rétroéclairage et le niveau de contraste de l'écran.

***REMARQUE** : La réduction de la durée de rétroéclairage permet de prolonger la durée de vie des piles.*

Défilement automatique des pages de données

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set Display**.
2. Sélectionnez le champ **Data Page** (page de données) et appuyez sur **enter**. Sélectionnez une vitesse de déroulement automatique ou sélectionnez **Manual Switch** (Commutation Manuelle) pour visualiser ces pages uniquement à l'aide des flèches ▲ et ▼.



Lorsque vous activez le défilement automatique, les pages de données du mode Chronomètre (Séquence, Rythme cardiaque, Personnalisé et Chronomètre) s'affichent automatiquement, l'une après l'autre, pendant votre entraînement.

Désactivation ou réinitialisation du balayage du cardiofréquencemètre :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set Heart Monitor**.
2. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ Heart Rate Monitor (cardiofréquencemètre). Sélectionnez **Off** pour le désactiver. Sélectionnez **Restart Scan** et appuyez sur **enter** pour réinitialiser le balayage du cardiofréquencemètre si le Forerunner reçoit des données erronées.

Changement de Tonalité :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set System**.
2. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ **Beeper**. Sélectionnez un réglage de son dans le menu.

Changement de la langue (si activée) :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set System**.
2. Dans le menu **Language**, sélectionnez la langue de votre choix.

Utilisation du Forerunner à l'intérieur :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Set System**.
2. Sélectionnez le champ **GPS** et appuyez sur enter. Puis sélectionnez **Use Indoors**.

***REMARQUE** : Lorsque le GPS est réglé sur "Use Indoors", les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles. A la mise en marche suivante, le Forerunner recherche à nouveau les signaux satellite.*

Restauration des réglages :

1. Depuis la page Réglages généraux, sélectionnez **Restore Settings**.
2. Sélectionnez **Yes** pour restaurer tous les réglages à leur valeur d'origine.

Modification des Réglages de Sport

Vous pouvez changer d'unité de mesure de vitesse pour chaque sport et saisir un braquet supplémentaire ou un poids de vélo, affectant le mode de calcul des calories. Vous pouvez également paramétrer une page personnalisée et saisir des zones de vitesse et des zones de rythme cardiaque pour chaque sport (Voir les sections suivantes pour de plus amples informations).

Réglage d'un poids supplémentaire pour un sport :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Puis sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport de l'entraînement et appuyez sur **enter**. Sélectionnez ensuite **Set Extra Weight**.
3. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ **Gear/ Bike Weight** (Braquet/poids bicyclette). Saisissez le poids porté supplémentaire et sélectionnez **OK**.

Changement d'unité de vitesse d'un sport :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez changer l'unité de vitesse et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set Speed Units** et appuyez sur **enter**.
4. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ Unités de Vitesse. Sélectionnez ensuite une unité de pas (min/mile ou min/km) ou de vitesse (mph ou kmh).

Lissage du pas

Le lissage du pas calcule votre allure moyenne sur une durée déterminée pour éviter les erreurs de calcul de position et de vitesse du GPS dues aux variations de réception du signal satellite. Pour utiliser le lissage du pas, vous devez régler votre Forerunner en mode **Running** (course à pied) ou régler l'unité de vitesse sur Pace (Pas) comme indiqué précédemment.

> ***REMARQUE*** *: Le lissage du pas affecte le pas affiché et le chronométrage d'alarmes de pas et de pause automatique. Cependant, il n'affecte pas les données mémorisées dans l'historique d'entraînement.*

Activation du lissage de pas :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport pour lequel vous souhaitez changer d'unité et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set Speed Units** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Pace Smoothing** et appuyez sur **enter**.
5. Sélectionnez le niveau de lissage de pas voulu. Si le champ lissage de pas ne s'affiche pas, activez les unités de vitesse de Pas.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Restauration des réglages par défaut d'un sport :

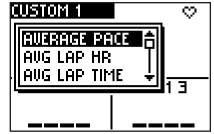
1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez réinitialiser les réglages et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Restore Settings** et appuyez sur **enter**.
4. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Paramétrage de pages personnalisées

Chaque sport du Forerunner 301 est doté d'une page personnalisée (Custom) spécifique. Vous pouvez sélectionner plusieurs types de données à afficher sur cette page. Lors de votre entraînement, ouvrez la page, depuis le mode Chronomètre, en appuyant sur les **flèches** ▲ ou ▼. Pour faire défiler automatiquement les pages de données Séquence, Rythme Cardiaque, Personnalisé et Chronomètre, reportez-vous à la section “Modification des réglages généraux”.

Paramétrage d'une page personnalisée pour un sport

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez paramétrer la page personnalisée et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set Custom Page** et appuyez sur **enter**.
4. Appuyez sur **enter** pour sélectionner le champ **Custom 1**. Sélectionnez le type de données à afficher dans ce champ.



Paramétrage d'une page personnalisée.

5. Renouvelez l'étape 4 pour les champs Custom 2 et Custom 3.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

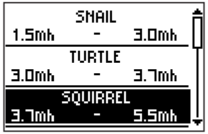
REMARQUE *: Les champs de données de chaque page de données varient selon le mode de sport activé. Par exemple, le pas s'affiche comme une option de champ de données en mode Course mais pas en mode Cyclisme. Les champs disponibles diffèrent également selon les unités de vitesse (pas ou vitesse) et de rythme cardiaque (battements par minute ou % max) choisies.*

Réglages de Zones de Vitesse

Pour chaque sport, votre Forerunner 301 comprend plusieurs zones de vitesse distinctes de très lent à vitesse maximale. Ces valeurs de zones de vitesse sont définies par défaut et peuvent ne pas correspondre à vos capacités personnelles. Après avoir saisi les zones de vitesse adéquates, vous pouvez utiliser ces zones pour définir vos alarmes de pas/vitesse ou les utiliser comme valeurs cibles dans les entraînements avancés. Pour de plus amples renseignements, reportez-vous en sections "Entraînements de base" et "Entraînements avancés".

Modification de vos zones de vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez modifier les zones de vitesse et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set Speed Zones** et appuyez sur **enter**.



Sélectionnez la zone de vitesse à modifier. Puis saisissez les valeurs minimales et maximales de pas et de vitesse (Mode sport "Autre" illustré ci-dessus).

4. Sélectionnez la zone à modifier et appuyez sur **enter**. Saisissez une vitesse/un pas minimal pour cette zone et sélectionnez **OK**. Puis saisissez une vitesse/un pas maximal et sélectionnez **OK**.
5. Renouvelez les étapes 4 pour chaque zone à modifier.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Réglage de zones de rythme cardiaque

Une zone de rythme cardiaque n'est rien d'autre qu'une plage donnée de battements par minute. Les zones de rythme cardiaque sont généralement basées sur un pourcentage de votre rythme cardiaque maximum et sont numérotées de 1 à 5 selon l'intensité (1 - la plus lente, 5 - la plus élevée).

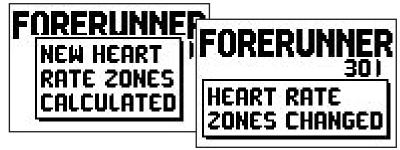
A propos de la fonction AutoLearn™

Le Forerunner 301 comprend, pour chaque sport, un ensemble de zones de rythme cardiaque par défaut, pouvant ne pas refléter précisément vos zones personnelles de rythme cardiaque. En conséquence, le Forerunner utilise une fonction très précieuse d'auto-apprentissage appelée AutoLearn, pour déterminer automatiquement vos zones de rythme cardiaque sur une durée et calculer votre rythme cardiaque maximum.

Utilisation de la fonction AutoLearn

Par défaut, la fonction AutoLearn est activée, de sorte que le Forerunner commence à collecter les données de calcul de vos zones de rythme cardiaque dès votre tout premier entraînement. Aucun étalonnage ou paramétrage n'est nécessaire.

Lorsque le Forerunner a collecté suffisamment de données pour calculer de nouvelles zones de rythme cardiaque, l'écran d'accueil affiche un message, juste après la mise en marche de l'appareil. Ensuite, le Forerunner continue à collecter les données et ajuste vos zones de rythme cardiaque, de sorte à refléter votre niveau actuel de condition physique. Si les modifications de zone sont importantes (3 bpm), un message s'affiche à la mise en marche du Forerunner, sinon aucune notification n'est transmise.



A chaque modification significative de vos zones de rythme cardiaque par le Forerunner, un message s'affiche, à la mise en marche du Forerunner.

Autres éléments de la fonction AutoLearn :

- Pour calculer vos zones de rythme cardiaque à l'aide de la fonction AutoLearn, vous devez passer quelques temps à vous entraîner au-dessus de votre *seuil d'anaérobie*. Reportez-vous en annexe pour de plus amples informations.
- Le calcul de vos zones de rythme cardiaque peut s'effectuer sur un ou plusieurs entraînements suivant l'intensité de ceux-ci. Le Forerunner sauvegarde les données de

chaque entraînement et les combine avec les données d'autres entraînements, jusqu'à ce qu'il puisse calculer vos zones de rythme cardiaque.

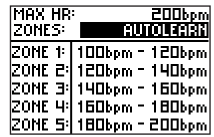
- Votre seuil d'anaérobie ne se modifie pas de plus de 3 bpm d'un seul coup. Le Forerunner nécessite au moins quatre ou cinq entraînements pour s'adapter à un autre coureur. Le prêt occasionnel de votre instrument à quelqu'un ne pose donc pas de problème.
- Si vous désactivez la fonction AutoLearn puis la réactivez ultérieurement, le Forerunner restaure automatiquement toutes les anciennes données d'AutoLearn.

Pour de plus amples informations sur les zones de rythme cardiaque et AutoLearn, reportez-vous en annexe “Entraînement avec les Zones de Rythme Cardiaque".

REMARQUE *: actuellement, AutoLearn ne fonctionne qu'en mode Course. Les zones de rythme cardiaque pour le Cyclisme et les autres sports sont basées sur votre rythme cardiaque maximum.*

Activation d'AutoLearn :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez **Running** et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set HR Zones** (réglage zones de rythme cardiaque) et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Zones** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **AutoLearn**.
5. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.



AutoLearn fonctionne exclusivement pour la course et non pour le cyclisme ou les autres sports.

Paramétrage manuel de Zones de rythme cardiaque

Si vous le connaissez, saisissez votre rythme cardiaque maximum pour permettre au Forerunner de calculer automatiquement vos zones de rythme cardiaque. Vous pouvez également saisir manuellement vos zones de rythme cardiaque.

Utilisation de votre rythme cardiaque maximum comme base des zones de rythme cardiaque :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez modifier les zones de rythme cardiaque et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set HR Zones** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Max HR** (rythme cardiaque max.) et appuyez sur **enter**. Saisissez votre rythme cardiaque maximum et sélectionnez **OK**.
5. Sélectionnez le champ **Zones** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Based on Max**.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Modification manuelle de vos zones de rythme cardiaque :

1. Appuyez sur **mode** pour passer en mode Menu. Sélectionnez **Settings** et appuyez sur **enter**.
2. Sélectionnez le sport dont vous souhaitez modifier les zones de rythme cardiaque et appuyez sur **enter**.
3. Sélectionnez **Set HR Zones** et appuyez sur **enter**.
4. Sélectionnez le champ **Max HR** et modifiez, au besoin, votre rythme cardiaque maximum.
5. Sélectionnez le champ **Zones** et appuyez sur **enter**. Puis sélectionnez **Custom**.
6. Sélectionnez une valeur de rythme cardiaque à modifier et appuyez sur **enter**. Saisissez la valeur de rythme cardiaque et sélectionnez **OK**. Renouvelez la procédure pour chaque valeur de rythme cardiaque à modifier dans chaque zone.
7. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Entraînement avec les zones de rythme cardiaque

Bon nombre de coureurs, cyclistes et autres athlètes utilisent les zones de rythme cardiaque pour mesurer et accroître leur force cardiovasculaire et améliorer leurs performances.

Que sont les zones de rythme cardiaque ?

Une zone de rythme cardiaque est une plage de battements du coeur par minute (bpm). Les cinq zones communément acceptées sont numérotées de 1 à 5 dans l'ordre croissant d'intensité. Généralement, les zones de rythme cardiaque sont calculées en pourcentage de votre rythme cardiaque maximum. Reportez-vous en tableau 1 pour apprendre les effets des exercices lorsque votre rythme cardiaque atteint chacune de ces zones lors d'un entraînement.

Comment les zones de rythme cardiaque peuvent-elles vous aider à atteindre vos objectifs de performance ?

La connaissance de vos zones de rythme cardiaque peut vous aider à mesurer et améliorer vos performances, en apprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre rythme cardiaque est une bonne mesure de l'intensité de l'entraînement.
- L'entraînement à l'intérieur de certaines zones de rythme cardiaque peut vous aider à améliorer vos capacités et votre puissance cardiovasculaires.
- La connaissance de votre zone de rythme cardiaque peut vous protéger contre les risques de surentraînement et réduire ainsi les risques d'accidents.

Voir en tableau 1 les avantages de l'entraînement dans chaque zone de rythme cardiaque.

Comment le Forerunner détermine-t-il mes zones de rythme cardiaque ?

Si vous le connaissez, saisissez votre rythme cardiaque maximum, pour permettre au Forerunner de calculer vos zones de rythme cardiaque selon les pourcentages indiqués en tableau 1 (Voir "réglages manuel des zones de rythme cardiaque" en section Personnalisation). Cependant, le Forerunner 301 comprend une fonction intégrée appelée AutoLearn, permettant de déterminer automatiquement vos zones de rythme cardiaque et de les ajuster au fur et à mesure que vos performances sportives s'améliorent. Pour déterminer vos zones de rythme cardiaque, le Forerunner identifie votre *seuil d'anaérobie*

— le point où votre corps passe de la consommation d'énergie aérobique à la consommation d'énergie anaérobique. Le seuil d'anaérobie est une bonne méthode pour mesurer votre niveau de performances, à la différence de votre rythme cardiaque maximum, car il est facilement mesuré, sans vous pousser jusqu'à l'épuisement ! Le Forerunner détermine votre seuil d'anaérobie à partir des données d'entraînement et l'utilise pour calculer vos zones de rythme cardiaque.

Pour voir votre seuil d'anaérobie calculé par le Forerunner, consultez vos zones de rythme cardiaque comme indiqué en section "Réglages des zones de rythme cardiaque". Votre seuil d'anaérobie est le rythme cardiaque le plus bas de la zone 5.

***REMARQUE** : Pour calculer vos zones de rythme cardiaque à l'aide d'AutoLearn, vous devez dépasser pendant quelques temps votre seuil d'anaérobie lors de votre entraînement.*

Tableau 1

Zone	% Rythme Card. Max	Perception de l'effort	Avantages
1	50%–60%	Pas facile, détendu, respiration rythmique	Entraînement aérobique niveau débutant ; stress réduit.
2	60%–70%	Pas confortable; respiration légèrement plus profonde, conversation possible.	Entraînement cardiovasculaire de base ; récupération
3	70%–80%	Pas modéré ; Plus difficile de tenir une conversation.	Capacité aérobique améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal.
4	80%–90%	Pas rapide et un peu inconfortable. respiration puissante	Capacité et seuil anaérobiques améliorés. Vitesse améliorée.
5	90%–100%	Pas très rapide, impossible à tenir sur une très longue durée, dyspnée	Endurance musculaire et anaérobique ; puissance augmentée.

Information sur le cardiofréquencemètre

Définition et fonctionnement de l'appariement

L'appariement se fait automatiquement à la mise en marche du Forerunner dès lors que vous portez le cardiofréquencemètre. L'appariement permet au Forerunner de recevoir les données de rythme cardiaque émises par votre cardiofréquencemètre via un signal numérique, fiable.

Lorsque vous portez le cardiofréquencemètre, il commence à émettre les données de rythme cardiaque plus un code exclusif sélectionné au hasard. Dès sa mise en marche, le Forerunner se met à "l'écoute" des données transmises par le cardiofréquencemètre. Dès que le Forerunner à "entendu" deux ou plusieurs émissions des données de rythme cardiaque comprenant le même code unique, il s'accorde sur le cardiofréquencemètre ainsi détecté pour créer une liaison sans fil exclusive.

Une fois accordé, le Forerunner n'accepte plus aucun signal conflictuel provenant d'un autre cardiofréquencemètre. Vous pouvez ainsi vous exercer à proximité d'autres cardiofréquencemètres sans risque d'interférences. Si le Forerunner perd le signal de rythme cardiaque, la procédure d'accord se renouvelle automatiquement.

Appliquez la procédure suivante pour accorder votre Forerunner 301 à votre cardiofréquencemètre :

- Mettez le cardiofréquencemètre en place et établissez une connexion franche entre lui et vos battements cardiaques.
- Placez le Forerunner à portée du cardiofréquencemètre (90 à 110 cm ou 35 à 43").
- Pendant la procédure automatique d'appariement, restez à au moins 2 m (6') de tout autre cardiofréquencemètre.

Interférences

La présence de champs électromagnétiques puissants peut perturber la communication entre votre cardiofréquencemètre et votre Forerunner. Les sources habituelles d'interférences sont les lignes à haute tension, les moteurs électriques, les ordinateurs, téléviseurs et téléphones mobiles. Les interférences provoquent l'affichage d'un rythme cardiaque anormalement élevé ou figé ou inexistant. Eloignez-vous de toute source d'interférence pour que l'affichage de votre rythme cardiaque redevienne normal.

Dysfonctionnements

Si l'accord est insatisfaisant ou si l'affichage de votre rythme cardiaque est erroné, nous vous conseillons de :

- Vérifier que les capteurs sur le cardiofréquencemètre sont propres et de les réhumidifier.
- Vérifier que le cardiofréquencemètre est bien appliqué contre votre corps. Si les données sont erronées, positionnez l'émetteur dans votre dos ou appliquez une pâte pour les électrodes.
- Assurez-vous que le Forerunner n'est pas éloigné de peu plus de 90 à 110 cm (35 à 43") du cardiofréquencemètre.
- Réinitialisez le cardiofréquencemètre comme indiqué en page 38 ou éteignez puis rallumez le Forerunner.
- Repérez les sources d'interférence et éloignez-vous en.
- Remplacez la pile du cardiofréquencemètre après quelques mois d'utilisation.

Garmin Training Center

Le logiciel Garmin Training Center est livré avec le Forerunner 301. Insérez le CD -ROM Garmin Training Center dans le lecteur de votre PC.

Installation de Garmin Training Center :

1. Insérez le CD Garmin Training Center dans le lecteur de CD de votre ordinateur. Celui-ci doit lancer automatiquement le fichier de démarrage et afficher un écran d'accueil.
2. Si l'écran d'accueil n'apparaît pas, cliquez sur **Démarrer** puis sur **Exécuter…**. Tapez la lettre du lecteur de CD suivi de "setup" (exemple : D:\setup). Appuyez ensuite sur **Enter**.
3. A l'affichage de l'écran d'accueil, cliquez sur **Install Training Center**. Puis sur **Suivant**.
4. Cliquez sur "**I accept the terms of the license agreement**." Cliquez sur **Suivant**.
5. Cliquez sur **Suivant** pour accepter l'emplacement par défaut du fichier.
6. Cliquez sur **Install**.
7. Patientez le temps nécessaire à l'installation des fichiers sur votre ordinateur. Lorsque l'écran de fin d'assistant d'installation s'affiche, cliquez sur **Terminer**.

Vous pouvez alors commencer à utiliser Garmin Training Center. A l'aide du câble USB fourni, connectez le Forerunner à votre ordinateur. Puis ouvrez le programme Garmin Training Center. Pour obtenir de l'aide sur Garmin Training Center, cliquez sur le menu d'aide, sélectionnez **Contents** ou appuyez sur la touche **F1** de votre clavier.

Nettoyage du Forerunner

Le Forerunner 301 est fabriqué en matériaux de haute qualité et ne nécessite aucun entretien par l'utilisateur, autre que le nettoyage. Nettoyez l'appareil et le cardiofréquencemètre à l'aide d'un chiffon humide imbibé d'une solution de détergent doux, puis essuyez l'appareil. Prohibez l'emploi de tout nettoyant chimique et de solvants susceptibles d'endommager les composants plastiques. Lavez le bracelet à la main avec un détergent doux dans de l'eau chaude ou tiède. Essorez à la main puis laissez sécher à l'air libre. Ne lavez pas le bracelet en machine.

Dépose du bracelet :

1. Posez votre Forerunner sur un tissu ou une surface douce pour prévenir toute rayure du boîtier.
2. Tout en bloquant le Forerunner d'une main, utilisez un extracteur d'axe de bracelet de montre d'horloger ou un tout petit tournevis plat pour extraire un des axes à piston. Renouvelez la procédure pour l'autre axe.
3. Pour reposer le bracelet, insérez l'axe télescopique dans le bracelet et introduisez une extrémité de l'axe dans un des deux logements appropriés.
4. Comprimez l'axe télescopique et introduisez-le dans le deuxième logement. Faites de même avec l'autre axe télescopique.

Stockage

Ne stockez pas le Forerunner 301 à un endroit où il risque d'être exposé de façon prolongée à des températures extrêmes (comme dans le coffre d'une voiture) au risque de causer des dommages irréversibles. Les données utilisateur, positions, traces, historiques, etc., sont conservées en mémoire sans nécessité d'une alimentation externe. Nous vous conseillons vivement de sauvegarder toutes les données utilisateur importantes en les notant par écrit ou en les téléchargeant sur votre PC. Le logiciel PC pour le Forerunner 301 est livré avec l'appareil.

Immersion

Le Forerunner 301 est étanche conformément à la norme IEC Standard 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans 1 mètre d'eau pendant 30 minutes. Une immersion prolongée au delà de cette limite peut endommager l'appareil. Après immersion, essuyez et séchez l'appareil à l'air libre avant utilisation ou recharge. Pour résoudre tout problème dont vous ne trouveriez pas la solution dans le présent manuel, contactez le Service Clientèle Garmin aux USA au 800/800.1020 ou Garmin Europe au 44/0870.8501241.

Caractéristiques

Physiques

Boîtier :	Totalement étanche, alliage plastique haute résistance, étanchéité conforme à la norme IEC 60529 IPX7 (immersion à 1 m pendant 30 minutes).
Dimensions :	82,8 × 43,4 × 17,5 mm 3,26” x 1,71” x 0,69”
Poids :	Environ 78 g (2.75 oz)
Température de fonctionnement :	-20 °C à 60°C (-4 °F à 140°F)
Ecran :	100 x 64 pixels, (36,49 × 23,35 mm) 1.44” × H 0.92”

Alimentation

Source :	Batterie interne rechargeable au lithium-ion.
Autonomie :	14 heures, en utilisation standard

Performances

Récepteur :	12 canaux parallèles
Temps d'acquisition :	
Départ à chaud :	Environ 15 secondes
Départ à froid :	Environ 45 secondes
AutoLocate :	Environ 5 minutes
Vitesse de mise à jour :	1/seconde, en continu
Précision GPS :	< 15 mètres RMS[1], à 95% du temps[2]
Précision de la vitesse :	0,1 noeud RMS à vitesse stabilisée
Dynamiques :	Conforme aux caractéristiques jusqu'à 6 G
Antenne :	Antenne Patch intégrée

[1]Sujet à dégradation de la précision jusqu’à 100 m 2DRMS en raison du programme de disponibilité sélective imposé par le Secrétariat Américain à la Défense (si activée).

[2]La précision dépend de la vue du ciel . 99%–vue dégagée ; 95%–typique.

Cardiofréquencemètre

Boîtier : Plastique ABS, résistant à l'eau, conforme aux normes de biocompatibilité.

Dimensions : 296 × 34 × 11 mm (11,65” × 1,34” × 0,43”)

Longueur de la sangle élastique : 32 à 64 cm (12.6" à 25.2”)

Poids : 44 g (1,55 oz)

Température de fonctionnement : -20 °C à 60°C (-4°F à 140°F)

Batterie : CR2032 (3 V @ 180 m Ah)

Autonomie : 18 mois/1 h par jour

Sensibilité ECG : 550 µV–5 mV de crête à crête

Détection ECG : Onde R

Plage de Rythme cardiaque : 30 à 240 bpm

Précision : +/- 1 bpm[3]

Portée émetteur : 90 à 110 cm

Fréquence d'émission : 127 kHz +/- 2 kHz

[3]La précision peut être affectée par un mauvais contact des capteurs, des interférences électriques et la distance entre émetteur et récepteur

Caractéristiques sujettes à modifications sans préavis.

Enregistrement du Produit

Aidez-nous à améliorer notre service client en effectuant dès aujourd'hui votre enregistrement en ligne ! Munissez-vous du numéro série de votre Forerunner 301 et connectez-vous à notre site Internet (http://www.garmin.com). Recherchez le lien Product Registration sur notre page d'accueil.

Utilisez la zone ci-dessous pour noter le numéro série (Numéro à 8 chiffres situé sur la face l'arrière de l'appareil sous la sangle) qui vous sera utile en cas de perte ou de vol ou pour intervention en service après-vente sur votre Forerunner 301. Conservez la facture originale d'achat en lieu sûr ou insérez-en une photocopie dans ce manuel.

Numéro Série : ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Contactez Garmin

En cas de problème avec l'utilisation de votre Forerunner 301, ou pour toutes questions, contactez, aux U.S.A. le SAV Garmin par téléphone au : 913/397.8200 ou 800/800.1020, du lundi au vendredi de 8 h à 17 h heure centrale des Etats-Unis ou par e-mail à l'adresse : sales@garmin.com.

En Europe, contactez Garmin (Europe) Ltd. au 44/0870.8501241.

Consignes de sécurité

ATTENTION : consultez toujours votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'entraînement. Si vous portez un pace-maker ou tout autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un cardiofréquencemètre.

ATTENTION : le Forerunner et le cardiofréquencemètre sont des articles grand public et non des appareils médicaux. Ils peuvent être perturbés par les interférences provenant de sources électriques externes. Les données de rythme cardiaque ne sont affichées qu'à titre de référence et aucune responsabilité ne pourra être assumée en cas d'affichage erroné.

ATTENTION : le Forerunner 301 contient une batterie rechargeable au lithium-ion. La batterie utilisée par cet appareil peut présenter un risque d'incendie ou de combustion chimique en cas de mauvaise utilisation. Ne procédez pas à sa recharge en dehors de l'appareil, ne l'ôtez pas de l'appareil, ne l'exposez pas à une température supérieure à 60°C (140°F) et ne la brûlez pas.

ATTENTION : Le Système GPS est exploité par le gouvernement des Etats-Unis, seul responsable de son entretien et de sa précision. Le système est sujet à modifications susceptibles d'altérer la précision et les performances de tous les récepteurs GPS. Le fait que le Forerunner 301 Garmin soit une aide électronique à la navigation (NAVAID) de haute précision, n'élimine pas les risques de mauvaise utilisation ou interprétation des données entraînant une dégradation de leur fiabilité.

ATTENTION : IL EST DE LA RESPONSABILITE EXCLUSIVE DE L'UTILISATEUR D'UTILISER CE PRODUIT AVEC PRUDENCE. CE PRODUIT EST CONCU POUR ETRE UTILISE UNIQUEMENT COMME AIDE A LA NAVIGATION ET NE DOIT PAS ETRE UTILISE POUR TOUTE APPLICATION DEMANDANT DES MESURES PRECISES DE DIRECTION, DISTANCE, POSITION OU TOPOGRAPHIE. CE PRODUIT NE DOIT PAS ETRE UTILISE POUR DETERMINER LA PROXIMITE DU SOL EN NAVIGATION AERIENNE.

ATTENTION : L'utilisation du Forerunner 301 est sous la responsabilité exclusive de l'opérateur. Pour écarter tout risque d'utilisation dangereuse, lisez attentivement ce *manuel utilisateur* jusqu'à en comprendre tous les aspects. Dans la pratique réelle, confrontez toujours les données du Forerunner 301 aux indications fournies par d'autres aides à la navigation y compris les informations d'autres aides à la navigation, les relevés visuels, les cartes, etc. Par mesure de sécurité, levez toute ambiguïté avant de poursuivre la navigation.

ATTENTION : Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des substances chimiques considérées par l'Etat de Californie comme cancérogènes, ou susceptibles de provoquer des anomalies congénitales de naissance ou génétiques. Cet avertissement est délivré conformément à la proposition 65. Pour toute question ou complément d'information, consultez notre site à l'adresse http://www.garmin.com/prop65.

Conformité FCC

Le Forerunner 301 est conforme au Chapitre 15 des normes de la FCC sur la limitation des interférences des appareils numériques de Classe B pour un USAGE DOMESTIQUE OU PROFESSIONNEL. Cette limitation a pour objet d'améliorer la protection contre les rayonnements nocifs des installations fixes, elle est plus contraignante que les normes applicables aux installations de plein air.

L'utilisation de cet appareil est assujettie aux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas être à l'origine d'interférences nocives et (2) doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles d'altérer le fonctionnement de l'appareil.

Cet appareil génère, utilise et peut rayonner de l'énergie radioélectrique et, en cas d'installation et/ou d'utilisation non conforme aux instructions de ce manuel, peut générer des parasites nuisibles aux communications radio. Rien ne garantit, cependant, l'absence totale d'interférences dans le cas spécifique d'une installation. Si l'utilisation de l'appareil génère des parasites nuisibles à la qualité de réception des émissions de radio ou de télévision, ce qui est mis en évidence par l'arrêt, suivi de la mise en marche de l'appareil, il est recommandé de tenter d'y remédier de l'une des manières suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Agrandir la distance séparant le récepteur parasité et l'appareil.
- Connecter l'appareil à une source ou un circuit d'alimentation différent de celui auquel l'appareil parasité est raccordé.
- Demander assistance à votre distributeur ou à un technicien radio ou TV qualifié.

Le Forerunner 301 ne comprend aucune pièce réparable par l'utilisateur. Seul un centre de service après-vente agréé Garmin est habilité à intervenir dans l'appareil. Toute réparation ou modification non autorisée est susceptible d'endommager irrémédiablement l'appareil et annule la garantie ainsi que votre capacité à utiliser l'appareil en conformité avec les dispositions du Chapitre 15 des normes de la FCC.

Conformité CE

GARMIN

Issued: 30/09/2004
Revised: 30/09/2004
Page: 1 of 1

DECLARATION of CONFORMITY

Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 55022:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-6-1:2001 Electromagnetic Compatibility – Generic Immunity Standard EN 61000-6-3:2001 Electromagnetic Compatibility – Generic Emissions Standard EN 60950-1:2001 Safety of Information Technology Equipment

Manufactured by:	GARMIN International	&	GARMIN Corporation
Manufacture's Address:	1200 E. 151st Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A		No.68, Jangshu 2nd Rd., Shijr, Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Authorised Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DL, U.K.		
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)		
Model Number(s):	FORERUNNER 301		

The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives

Paul Morrow
Quality Manager
GARMIN (Europe) Ltd

Date: 30th September 2004

Accord de Licence de Logiciel

L'UTILISATION DU FORERUNNER 301 ENTRAINE L'ADHESION DE FAIT AUX TERMES ET CONDITIONS DU CONTRAT DE LICENCE D'UTILISATION DU LOGICIEL DEVELOPPES CI-DESSOUS. VEUILLEZ LIRE CETTE LICENCE ATTENTIVEMENT.

Garmin délivre à l'utilisateur une licence limitée d'utilisation du logiciel intégré dans l'appareil (ci-après dénommé le “Logiciel”) sous forme de fichier binaire exécutable pour le fonctionnement normal du produit. Les titres, les droits de propriété et la propriété intellectuelle du Logiciel sous toutes leurs formes restent la propriété exclusive de Garmin.

Le propriétaire ou l'utilisateur de l'appareil reconnaît que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu'il est protégé par la loi des Etats-Unis et les traités internationaux en matière de copyright. De plus, le propriétaire ou utilisateur de l'appareil reconnaît que la structure, l'organisation et le code du Logiciel sont des secrets commerciaux de valeur et sont la propriété exclusive de Garmin et que le Logiciel en code source est la propriété exclusive de Garmin. Il s'engage à ne pas décompiler, désassembler, modifier, inverser l'assemblage ou l'engineering du Logiciel, à ne pas réduire à une forme humainement lisible l'ensemble ni aucune partie du Logiciel et à ne créer aucun ouvrage dérivé sur la base du Logiciel. Le propriétaire ou utilisateur s'engage à ne pas exporter ni à réexporter le Logiciel vers aucun pays en violation des lois américaines sur le contrôle des exportations.

Garantie limitée

Ce produit Garmin est garanti contre tous défauts en pièces et main-d'œuvre pendant une période d'un an à compter de la date d'achat. Pendant cette période Garmin s'engage, à sa seule discrétion, à réparer ou à remplacer, tout composant défectueux. Ces réparations ou remplacements sont effectués sans facturation de pièces ni de main d'œuvre, le client restant seul redevable des coûts de transport. Cette garantie ne couvre pas les pannes consécutives à une mauvaise utilisation, à une utilisation inappropriée, au bris accidentel et aux modifications ou réparations non autorisées.

LES GARANTIES ET REMEDES INDIQUES ICI SONT EXCLUSIFS ET ANNULENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPLICITE OU IMPLICITE OU LEGALE Y COMPRIS TOUTE GARANTIE CONSECUTIVE A DES CONDITIONS DE COMMERCIALISATION OU A L'ADEQUATION DU PRODUIT POUR UN USAGE PARTICULIER, CONTRACTUEL OU AUTRE. CETTE GARANTIE VOUS OUVRE DES DROITS PARTICULIERS SPECIFIQUES A CHAQUE ETAT.

GARMIN NE SAURAIT EN AUCUN CAS ETRE TENU RESPONSABLE DES DOMMAGES DIRECTS OU INDIRECTS, COLLATERAUX OU CONSECUTIFS A L'UTILISATION OU AU MAUVAIS USAGE DU PRODUIT, OU A L'INCAPACITE DE L'UTILISATEUR A UTILISER LE PRODUIT OU AUX EVENTUELS DEFAUTS DU PRODUIT. Certaines législations nationales n'acceptent pas cette exclusion des dommages incidents ou consécutifs. Dans ce cas, la clause ci-dessus ne s'applique pas.

Garmin se réserve le droit exclusif, à sa seule discrétion, de réparer ou de remplacer l'appareil ou le logiciel ou d'offrir le remboursement complet du prix d'achat de l'appareil. CE REMEDE EST LE SEUL ET EXCLUSIF ACCORDE SI BESOIN EST, EN APPLICATION DE LA GARANTIE.

Les produits vendus aux enchères par commerce électronique ne bénéficient pas de remises ni d'offres spéciales de Garmin. La confirmation de vente aux enchères par commerce électronique n'est pas reconnue comme preuve d'achat suffisante pour la garantie. Toute demande de garantie doit être accompagnée de la facture de vente originale ou d'une copie du reçu de vente. Garmin ne prend pas en charge le remplacement des composants manquants éventuellement dans la liste de colisage d'un produit acquis par vente aux enchères par commerce électronique.

Contactez votre revendeur Garmin pour l'application de la garantie ou appelez le Service Consommateur à l'un des numéros indiqués ci-dessous pour les instructions d'expédition et l'attribution d'un numéro d'Accord de Retour d'Article (RMA) pour le suivi. L'appareil doit être soigneusement emballé et le numéro RMA doit être clairement indiqué sur l'emballage. L'appareil doit être expédié en port payé vers un centre de garantie et de service après-vente agréé Garmin. Aucune réparation ne sera effectuée sous garantie en l'absence d'une preuve d'achat sous forme de copie de la facture originelle d'achat.

Garmin International, Inc.
1200 E 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Tél. 913/397.8200
Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL U.K.
Tél. 44/0870.8501241
Fax. 44/0870.8501251

Le Forerunner 301 ne comprend pas de pièces réparables par l'utilisateur. En cas de problème avec votre appareil, veuillez contacter votre revendeur agréé Garmin pour bénéficier du service après-vente.

Le Forerunner 301 est hermétiquement clos. Toute tentative d'ouverture du boîtier ou de modification de l'appareil d'une quelconque manière peut entraîner l'annulation de la garantie et provoquer une détérioration irrémédiable de l'appareil.

Le cardiofréquencemètre comprend une pile CR2032, remplaçable par l'utilisateur. Assurez-vous de la mettre au rebut conformément aux dispositions réglementaires.

Pour remplacer la pile, repérez le couvercle circulaire de piles à l'arrière du cardiofréquencemètre. A l'aide d'une pièce, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à le dégager suffisamment pour pouvoir l'ôter. Otez le couvercle et remplacez la pile. Puis utilisez une pièce pour remettre le couvercle en place.

Pour télécharger gratuitement les dernières mises à jour du logiciel (à l'exception des données cartographiques) tout au long de la durée de vie de vos produits Garmin, visitez le site Internet Garmin à l'adresse www.garmin.com

GARMIN®

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, KS 66062 U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

Part Number 190-00370-90 Rev. B